

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう!～



日曜日

13:30～14:30

7・21日
バストアップ
美背中YOGA

担当：KAYO ★3

バストアップ・後ろ姿美人を
目指しましょう!
立位のポーズで肩甲骨や背中を動かして
背筋の通った美しい背中ポジションに
調整していきます。

14・28日
姿勢改善PILATES
担当：HIROMI ★2

ピラティスの動作で体幹部を中心に
全身の筋力アップと柔軟性の向上し
姿勢改善していきます。ご自身の
無理のないペースで行いましょう!

日曜日

15:00～16:00

7・21日
肩こり首こり改善YOGA
担当：KAYO ★1

初心者の方大歓迎です!
ヨガのポーズで気持ち良くストレッチ
肩・首周りの柔軟性を向上し肩こり
首こりのない身体を目指します。

14・28日
疲労回復YOGA
担当：HIROMI ★1

身体のバランスを整え巡りを改善する
ことで疲労回復の促進を行います。
寝つきが悪く疲れが取れない方や
ストレスを発散させたい方に
オススメです。



◆レッスン受付方法

予約システムでの事前予約の上、ご参加ください。 ※詳細はスケジュールをご確認ください。